

Diététique

L'équilibre acido-basique

Le travail des muscles et des nerfs, ainsi que la production de nouvelles cellules, oblige notre corps à avoir un rapport équilibré entre les acides et les bases, soit le PH.

Le contrôle se fait par le sang ou par l'urine, (nettement moins douloureux que la prise de sang), au moyen des bandelettes vendues en pharmacie.

La norme : au réveil entre 5.5 et 6.5, après un repas 7.5 ou plus.

Une alimentation déséquilibrée peut causer l'hyperacidité et à long terme certains symptômes comme : migraine, mauvaise circulation, manque de vitalité de la peau, des cheveux et des ongles, douleurs musculaires et articulaires, ostéoporose, déprime, peuvent apparaître

L'hyperacidité n'est pas une maladie, et n'est pas traitée comme telle, mais surveiller occasionnellement son PH, n'est pas réellement une corvée et ne peut être que bénéfique au bien-être que l'on recherche.

Éliminer les migraines sans médicaments, avoir une belle peau au teint frais. Se préparer, déjà maintenant une vieillesse sans rhumatisme, sans ostéoporose, tout ceci en surveillant et en rééquilibrant simplement son PH et son équilibre acido-basique.

les produits basiques

Les produits basiques sont essentiellement les légumes et les fruits (sauf les artichauts, les asperges, les choux de Bruxelles, les oignons et l'ail), le lait, les yaourts.

les produits acidifiants

les produits acidifiants sont : la viande, le poisson, le café, le thé, le cola et les limonades

En conclusion, surveillez votre PH urinaire de temps en temps, mangez sainement avec assez de fruits et de légumes, buvez au moins deux litres d'eau plate par jour, faites de l'exercice, apprenez à vous relaxer (stretching, massage, détente de l'esprit et du corps), et ensuite je souhaite de tout coeur que toute votre vie se passe en santé.

rédigé avec plaisir, le 01.09.2002

Nelly Bornand